

# Семейная пища – **БЫСТРАЯ** и здоровая!

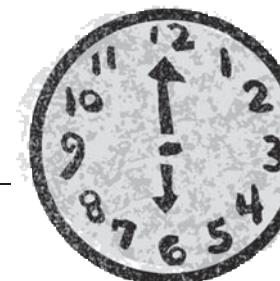
**Вам приходится носиться по всему городу.  
Уже 4 часа дня. Вам нужно забрать ребенка из  
детского сада, сделать покупки в магазине и  
забежать в несколько мест. Ещё нужно  
подготовиться к вечерней встрече. Как в  
такой обстановке приготовить здоровый  
ужин и подать его на стол?**

**Можно дать несколько советов,  
как быстро, и без чрезмерного стресса  
накормить собравшуюся за столом семью.  
Попробуйте их, и Вы сэкономите некоторое  
время, чтобы получить удовольствие от  
общения со своими близкими.**



## Планируйте заранее.

- Готовьте простые блюда!**  
Вполне здоровую пищу можно приготовить быстро. Если это не особое торжество, лучше потратить время на общение друг с другом, не тратя его на трудоемкие блюда!
- Готовьте пищу,  
когда у Вас больше  
свободного времени –**  
возможно, в выходные  
дни. Приготовьте суп,  
тушеное мясо с овощами или  
запеканку, чтобы заморозить их на  
следующую неделю.
- Сделайте несколько заготовок –**  
за несколько часов или за день до  
приготовления пищи. Помойте и разделайте  
овощи или приготовьте фруктовый салат.  
(Попросите своих детей Вам помочь.)  
Сварите лапшу для салата с макаронными  
изделиями. Пожарьте постный мясной  
фарш для тако.



## Три блюда быстрого приготовления для семьи

- Густой суп:** Добавьте консервированные или замороженные овощи к супу из помидоров или курицы.
- Блюдо из макаронных изделий:** Смешайте рубленую постную ветчину или мясо из кулинарии вместе с вареными овощами, макаронами и сыром.
- Цельный фаршированный картофель:** Подайте на печеном картофеле или рисе чили домашнего приготовления или консервированный.
- Ваши собственные идеи:**



# Семейная пища – БЫСТРАЯ и здоровая!

## Берите продукты, экономящие время.

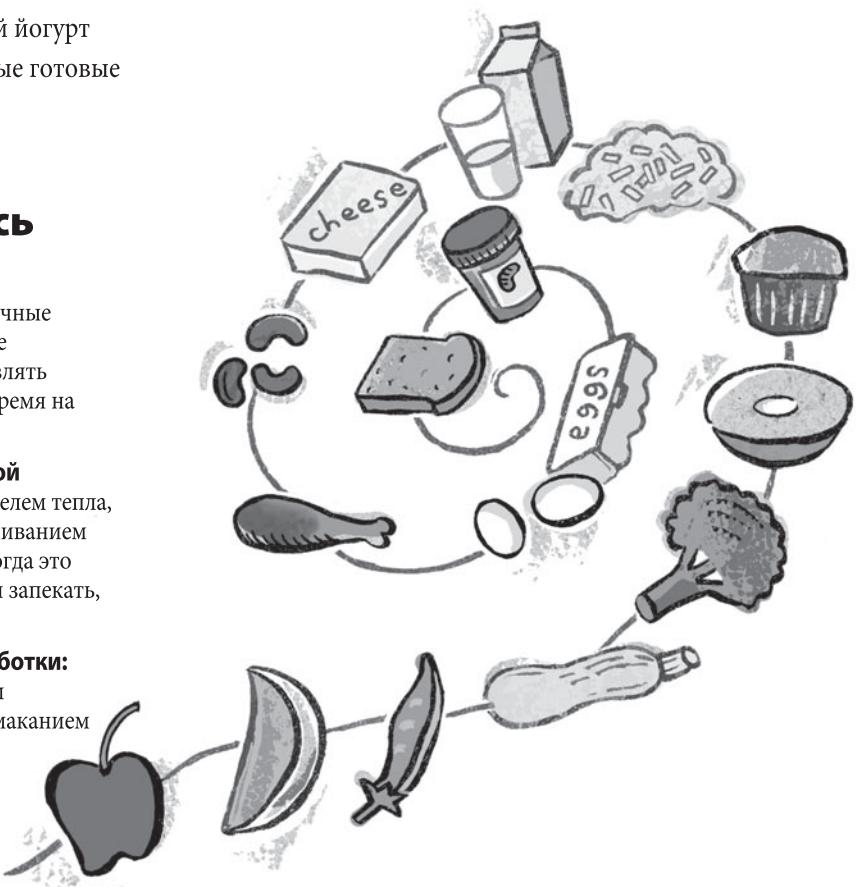
- Покупайте полуфабрикаты.** Попробуйте тертый сыр, разделанное куриное мясо и смеси салатной зелени – это позволит сэкономить время. Зачастую такие продукты стоят дороже, так что сначала посмотрите на цену.
- Загрузите свою кухню продуктами.** Держите в запасе продукты, которые можно быстро приготовить и подать на стол, например:
  - Консервированные фрукты
  - Консервированные или замороженные овощи и бобовые
  - Консервированные мясо, птица и рыба
  - Консервированные супы или тушеные овощи с мясом
  - Хлеб из цельных зерен
  - Макаронные изделия
  - Рис
  - Сыр
  - Маложирный йогурт
  - Замороженные готовые блюда

## Экономьте время, занимаясь приготовлением пищи.

- Готовьте один раз на всех.** Ваши дети любят обычные овощи, мясо, рис или лапшу? Если так, то отложите некоторое количество в сторону прежде, чем добавлять другие ингредиенты. Вам не потребуется тратить время на приготовление разных блюд.
- Пользуйтесь технологией быстрой термической обработки.** Жарьте на решетке с верхним излучателем тепла, или на глубокой сковороде с постоянным перемешиванием на сильном огне, или же в микроволновой печи, когда это возможно. Если жарить на обычной сковороде или запекать, то на это уйдет больше времени.
- Готовьте блюда, не требующие тепловой обработки:** салаты с консервированными тунцом, курицей или бобовыми; холодные бутерброды; сырные овощи с маканием в йогурт; фрукты. Напоминание: дети любят пищу в виде палочек!
- Готовьте в двойном или тройном количестве.** На сегодня, и на потом. Вы можете сделать достаточно мясного соуса для спагетти сегодня и для наполнения печеного картофеля завтра.

## Не пренебрегайте помощью по кухне.

- Привлекайте своих маленьких помощников.** Попросите своего ребенка накрыть стол, налить молока или выполнить другие простые дела. Со временем дети приобретают навыки и уверенность в оказании большей помощи. Приготовление семейной пищи позволит также подольше побывать вместе, даже в те дни, когда Вы очень заняты.



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.